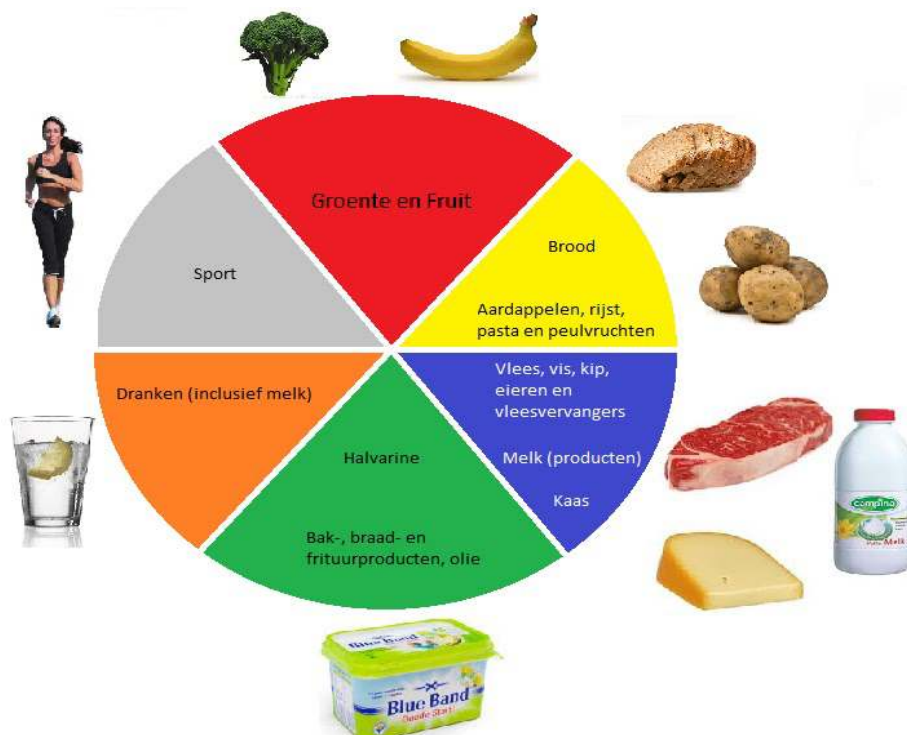


# BRAMSBOOTCAMP BODYCENTERGILZE

**Belangrijke tips om maximaal resultaat te boeken met afvallen bij BraboBram!!**

## 1. Voeding 70% van het resultaat.

- Let op! Het voedingsadvies dat wij geven zijn slechts handvaten waar je mee aan de slag kunt gaan. Dit is geen persoonlijk op maat geschreven advies. Als je, je een beetje in de materie verdiept kun je hier wel uitstekende mee behalen. Mocht je toch een advies op maat willen dan raad ik je aan om een afspraak te maken bij een diëtist of een voedingsconsulent.
- Veel eten via schijf van zes. (Check onderstaande foto).
- Maand afkicken. Laat je lichaam wennen aan je nieuwe eetpatroon.
- Geen lekkere dingen in huis halen of in huis halen voor je huisgenoten. Als het niet in huis is kun je er ook niet aankomen!
- Vraag hulp en steun van thuis, heb je nodig en verdien je. Niemand kan het helemaal alleen.
- Gebruik de eetmeter (eventueel die van het voedingscentrum) zodat je zicht krijgt op uit hoeveel calorieën iets bestaat en wat je totale inname op een dag is!! Deze app kun je op je telefoon zetten. Deze app heet **Mijn Eetmeter!**
- Houd vol ook tijdens vakanties.
- Alles mag maar werk dan extra (één muffin is bijvoorbeeld meer dan een half uur joggen).
- Drink water en thee.
- Het gaat erom, om een negatieve energiebalans te creëren. Dit wil zeggen dat je meer energie verbrand dan dat je binnen krijgt!
- Plak het standaard dagmenu en je variatielijst op de koelkast om je te stimuleren.



# BRAMSBOOTCAMP

# BODYCENTERGILZE

## 2. Sporten.

- Minimaal drie keer per week sporten, mits je lichaam dit aankan. We willen geen blessures oplopen.
- Zorg voor een uur dagelijkse beweging op de dagen dat je niet sport.
- Uur bewegen per dag kan ook gewoon wandelen, fietsen, de trap nemen zijn.
- Lijkt moeilijk, is te doen, gebruik bijvoorbeeld je lunchpauze of ga met je kinderen naar het bos. Ga een flink stuk met de hond wandelen.
- Schaf een stappenteller aan. Probeer (buiten je werk om) aan de 10.000 stappen te komen.
- Zorg voor een vast ritme in het sporten, dat went het snelst en is het beste te plannen.
- Verwacht spierpijn maar dit went en daar kun je gewoon mee sporten.
- Er bestaat kans op blessures.
- Het begin is zwaar, maar het went, het wordt steeds leuker en je wordt steeds beter.

## 3. Rust.

- Voldoende rust en slaap zijn belangrijk.

## 4. Metten en wegen.

- Lijkt eng, is belangrijk om je vooruitgang te zien.
- Is een goede stok achter de deur.
- Later ben je daar heel blij mee en trots op.
- Voor ons hoeft je, je niet te schamen.
- Wegen zegt niet altijd alles daarom is meten ook belangrijk.

## 5. Tijd.

- Gun jezelf de tijd.
- Afvallen en fit en sterker worden bereik je niet in drie maanden.
- Je zult hard moeten werken en vol moeten houden!! Het vergt discipline!
- Een jaar lijkt lang maar dat is het niets als je het vergelijkt met hoe snel je kinderen bijvoorbeeld opgroeien, de zomer voorbij is en kerst weer voor de deur staat.

**Wij bieden geen wonderpil. Je zult er hard voor moeten werken!!**

**Together we will get there!**

**You are capable of more than you know!!**